

23

Dove passeremo le nostre vacanze?

E' una domanda assai in voga, ora che la stagione estiva è nel pieno sviluppo e l'aria della città è più rinfrescata, pesante, povera di ossigeno.

Potrà essere utile guida, nella scelta del luogo in cui trascorrere il periodo delle vacanze, la conoscenza dei benefici che il nostro organismo in particolari modo viene sottoposto nei vari climi montani o di pianura, e soprattutto quali sono le indicazioni curative e quali le contro-indicazioni dei diversi climi.

I friulani hanno la fortuna di poter scegliere rimanendo nella loro provincia. La Carnia e il vicino entroterra, offrono località alpine; la riviera friulana è pronta a largire la dovizia del suo ridente panorama mentre Lignano offre una delle più belle e tranquille spiagge dell'Adriatico.

Clima marino

I benefici effetti che il soggiorno in riva al mare esercita sul nostro organismo, sono così evidenti e così universalmente noti che molti considerano il mare come una specie di "coccina" capace di guarire ogni malattia.

Il mare stimola l'appetito, i succhi digestivi, regola la digestione e l'assimilazione degli alimenti viene quindi facilitata; perciò il mare è consigliato in certe gastriti ed enteriti, mentre è nettamente contro-indicato nelle ulcere gastriche e duodenali.

Nel riguardi delle malattie del ricambio il clima marino viene consigliato a quelle forme di rallentamento metabolico (gota cronica, obesità ecc.) che possono giovare della stimolazione del ricambio prodotto dal clima stesso; però questi malati pur vivendo all'aria aperta sulla spiaggia dovranno astenersi dal bagno di mare, perché se sia un tale la vita di questi malati è molto aumentata, il ricambio materiale e fisiologico, l'eliminazione dell'acido urico, d'altra parte il bagno di mare aumenta il contenuto di acido urico nel sangue e perciò può scatenare un "accidente" di gotta. Così nel diabete zuccherino mentre da un lato il soggiorno sulle spiagge e l'esercizio fisico praticato all'aria libera producono un aumento della tolleranza per gli idrati di carbonio, d'altra parte sembra che i bagni di mare siano capaci di aumentare la glicemia anche nei soggetti sani.

E' inoltre chiaro che nelle malattie (come il morbo di Basedow, o gozzo esotico, ecc.) nelle quali vi è un aumento del metabolismo, i bagni di mare saranno assolutamente proibiti perché produrrebbero una esagerazione del già aumentato metabolismo. I bagni di mare sono pure controindicati nel reumatismo e nelle artriti.

La relativa costanza della temperatura e della pressione atmosferica, unitamente all'alta grado di umidità dell'aria, esercitano sullo apparato circolatorio una benefica azione sedativa.

Potremmo consigliare il mare agli arteriosclerotici, complicati con reumi (in tal caso sarà proibito il bagno) e che non abbiano mai avuto accessi di angina pectoris. Ma il clima che al logico, alribuiti, alribuiti, agli arteriosclerotici con complicanze renali, ai malati di arteriosclerite e croniche delle vie urinarie, sarà permessa la vita all'aria libera sulla spiaggia, ma proibito il bagno di mare.

Il mare ha anche un benefico effetto sul sistema circolatorio e sui muscoli che vengono rinforzati e resi più resistenti alle malattie.

Infine per quello che riguarda il sistema nervoso bisogna ricordare che, sebbene sia complice l'opinione che il mare ecciti il sistema nervoso, in realtà anche questo sistema viene abitualmente calmato; infatti nei primi giorni di permanenza sul mare, qualunque disturbo, come: sonnolenza, irritabilità, oppressione ecc., presto vengono a cessare e il sistema nervoso si tranquillizza.

Tra il verde della pianura

Comprende le località non costiere le cui altitudini non raggiungono i 600 metri; la sua fondamentale caratteristica è costituita dall'elemento "vegetazionale" ed è comunemente indicata col nome di "campagna". E' un clima intermedio, in cui l'azione tonica è associata ad una discreta purezza dell'aria e ad una considerevole insolazione.

La purezza dell'aria, ricca di ossigeno o di ozono per la vicinanza dei boschi, specie di piante resinose, e le emanazioni balsamiche di queste ultime, conferiscono a questo clima una considerevole azione attivante sulla respirazione, sulla circolazione, sull'emotologia e sul ricambio. Anche qui la luce solare, specie i raggi violetti e ultravioletti, presenta un più elevato potere battericida.

Inoltre la campagna verde espone una benefica influenza sedativa sul sistema nervoso, mentre la luminosità dell'ambiente per la sua influenza attivante sul ricambio, sull'emotologia e sul sistema nervoso giova straordinariamente al nevrosismo, agli psicotici, ai malinconici, agli anemici ed agli artritici; infatti ai primi stimoli la funzione nervosa esaurita o depressa e solleva il morale, agli ultimi stimoli il ricambio ecc.

E ancora gli obesi potranno senza disturbo ottenere una cospicua e permanente riduzione di peso, meglio che in qualsiasi altro clima; perché potranno con maggiore facilità sottoporsi ad un severo regime dietetico, senza essere torturati da quel aumento dell'appetito che suole verificarsi al mare ed in montagna.

Infine i cardiaci in stato di compensazione, potranno grandi vantaggi dal clima sedativo della campagna e potranno anche effettuare la famosa cura del terreno e che consiste in metodiche e gradate passeggiate su strade con lieve pendenza.

In montagna, a causa della bassa pressione atmosferica l'aria è più rarefatta quindi contiene meno ossigeno che a livello del mare; per questo si introduce in quantità necessaria di ossigeno i polmoni sono costretti ad una quanto mai laboriosa attività respiratoria; gli

Consegna del vino per la distillazione

Si comunica ai vinificatori che il ritiro del vino da essi dovuto per la distillazione, sarà effettuato al Centro di consegna in tutti i giorni seguenti:

Centro di consegna di Cividale del Friuli: Cividale 10 luglio; Torricella di Cividale 11 luglio; Fagnano di Cividale 12 luglio; Pagnano di Cividale 13 luglio; Pagnano di Cividale 14 luglio; Pagnano di Cividale 15 luglio; Pagnano di Cividale 16 luglio; Pagnano di Cividale 17 luglio; Pagnano di Cividale 18 luglio; Pagnano di Cividale 19 luglio; Pagnano di Cividale 20 luglio; Pagnano di Cividale 21 luglio; Pagnano di Cividale 22 luglio; Pagnano di Cividale 23 luglio; Pagnano di Cividale 24 luglio; Pagnano di Cividale 25 luglio; Pagnano di Cividale 26 luglio; Pagnano di Cividale 27 luglio; Pagnano di Cividale 28 luglio; Pagnano di Cividale 29 luglio; Pagnano di Cividale 30 luglio; Pagnano di Cividale 31 luglio.

Centro di consegna di Gemona: Gemona 10 luglio; Arco di Gemona 11 luglio; Arco di Gemona 12 luglio; Arco di Gemona 13 luglio; Arco di Gemona 14 luglio; Arco di Gemona 15 luglio; Arco di Gemona 16 luglio; Arco di Gemona 17 luglio; Arco di Gemona 18 luglio; Arco di Gemona 19 luglio; Arco di Gemona 20 luglio; Arco di Gemona 21 luglio; Arco di Gemona 22 luglio; Arco di Gemona 23 luglio; Arco di Gemona 24 luglio; Arco di Gemona 25 luglio; Arco di Gemona 26 luglio; Arco di Gemona 27 luglio; Arco di Gemona 28 luglio; Arco di Gemona 29 luglio; Arco di Gemona 30 luglio; Arco di Gemona 31 luglio.

Centro di consegna di Palmanova: Palmanova 10 luglio; Palmanova 11 luglio; Palmanova 12 luglio; Palmanova 13 luglio; Palmanova 14 luglio; Palmanova 15 luglio; Palmanova 16 luglio; Palmanova 17 luglio; Palmanova 18 luglio; Palmanova 19 luglio; Palmanova 20 luglio; Palmanova 21 luglio; Palmanova 22 luglio; Palmanova 23 luglio; Palmanova 24 luglio; Palmanova 25 luglio; Palmanova 26 luglio; Palmanova 27 luglio; Palmanova 28 luglio; Palmanova 29 luglio; Palmanova 30 luglio; Palmanova 31 luglio.

Centro di consegna di S. Daniele: S. Daniele 10 luglio; S. Daniele 11 luglio; S. Daniele 12 luglio; S. Daniele 13 luglio; S. Daniele 14 luglio; S. Daniele 15 luglio; S. Daniele 16 luglio; S. Daniele 17 luglio; S. Daniele 18 luglio; S. Daniele 19 luglio; S. Daniele 20 luglio; S. Daniele 21 luglio; S. Daniele 22 luglio; S. Daniele 23 luglio; S. Daniele 24 luglio; S. Daniele 25 luglio; S. Daniele 26 luglio; S. Daniele 27 luglio; S. Daniele 28 luglio; S. Daniele 29 luglio; S. Daniele 30 luglio; S. Daniele 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Centro di consegna di S. Leonardo: S. Leonardo 10 luglio; S. Leonardo 11 luglio; S. Leonardo 12 luglio; S. Leonardo 13 luglio; S. Leonardo 14 luglio; S. Leonardo 15 luglio; S. Leonardo 16 luglio; S. Leonardo 17 luglio; S. Leonardo 18 luglio; S. Leonardo 19 luglio; S. Leonardo 20 luglio; S. Leonardo 21 luglio; S. Leonardo 22 luglio; S. Leonardo 23 luglio; S. Leonardo 24 luglio; S. Leonardo 25 luglio; S. Leonardo 26 luglio; S. Leonardo 27 luglio; S. Leonardo 28 luglio; S. Leonardo 29 luglio; S. Leonardo 30 luglio; S. Leonardo 31 luglio.

Gemona

Nella G.I.L.
Dal 16 luglio al 5 agosto p. v. avrà luogo a Gemona, presso la Colonia eutrofica, un corso di perfezionamento per i capi di squadra e capo manipolo per i capi manipolo e capi manipolo per i capi manipolo.

Cade dalla bicicletta
Il ragazzo Angelo Flaughacco di Adamo, di 16 anni da Muzzana del

Con l'aratro
L'altro giorno il contadino Remo Franceschini fu sfornato da un aratro recatosi a scopo di lavoro nella contrada "Prato Grande" nello scarto da un aratro il proprio aratro, per una falsa manovra urtica contro la punta dello stesso, producendo lesioni alla gamba sinistra. Guarirà in giorni 10.

Ai cacciatori
Il presidente del Circolo Cacciatori invita tutti gli organizzati che debbono rinnovare la licenza di caccia per l'apertura della prossima stagione venatoria, a presentare in tempo la domanda, corredata dal prescritto documento al Municipio, senza attendere gli ultimi giorni, evitando possibili affollamenti causa di evidente ritardo.

Concerto della banda
Oggi alle ore 20.30, in piazza Umberto I. avrà luogo un concerto tenuto dalla Banda del Doppiavolo, la quale eseguirà il seguente programma:
1. Marcia - 2. Mazurca di G. Chhabert - 3. Danza araba - 4. Marcia di Lammermoor di Donizetti - 5. Reminiscenze friulane.

Alunni promossi
Degli alunni frequentanti il Collegio Salmati e che sostengono gli esami a Udine ed a Gorizia, sono stati promossi: Rinaldi Antonio che sostiene gli esami al Collegio Arcivescovile Bertoni e Gragnolini Bruno a Gorizia.

Farmacia di turno
Oggi resterà aperta al pubblico per servizio di turno la farmacia del dott. Tullio De Clauser.

S. DANIELE
Ruoli in pubblicazione
Presso gli uffici comunali sono in pubblicazione i ruoli speciali per la categoria C2 celibi e immobiliari.

Gara di calcio
La sezione di calcio ha indetto per oggi una gara di calcio tra il "Piemonte Reale Cavalleria" e S. Daniele. La partita sarà disputata sul campo sportivo "A. Luuzzi". Ingresso al campo L. 1. Indistintamente.

MAIANO
Traslazione della salma
di un soldato morto in Cina
Il giorno 5 corrente da Tian Tain giungeva qui la salma del marinaio cannoneiere, appartenente al Battaglione "S. Marco", Davide Cividale fu Pietro deceduto il 3 marzo. Il feretro sbarcato dalla nave "Conte Verde" veniva da Trieste fatto proseguire fino a Majano a mezzo ferrovia.

MUZZANA
Dalle parole ai fatti
Gloriosi o sono i coniugi Arnaldo Marini di 33 anni, casaro e sua moglie Irene Conti di 30 anni e certo Giuseppe Franceschini fu Domenico, bracciante di 42 anni, tutti da Muzzana del Terguano, trovandosi all'osteria "Burra" per vecchi rancori, vennero a diverbio, passando subito a vie di fatto. Nel trabucchetto che ne seguì, il

LA RUOTA della FORTUNA
si muoverà a vostro vantaggio se acquerirete l'occorrente in

Tessuti - Cappelli Berretti - Scarpe Ombrelli

presso i Grandi Magazzini di PIAZZA XX SETTEMBRE - UDINE (Mercato dei Grani)

COMPREDERE E RISPARMIARETE

N.B. - AI COMBATTENTI, Mutilati, verrà rimesso in vendita il blocco di L. 100, composto dei seguenti articoli: m. 3.30 stoffa uomo con fodere; un paio scarpe; m. 3.50 stoffa camicia; un ombrello; un cappello; una cravatta; un paio calzettini, tutto per L. 100.

CORREDI da SPOSA
Magazzini di vendita ed amministrazione: PIAZZA XX SETTEMBRE - Udine (Mercato dei Grani)
Orario di vendita dalle 8 alle 12; dalle 14.30 alle 19

CREMA VENUS
BERTELLI
Vino di China ferruginosa
Tonica di fama ricostituente mondiale

CREMA VENUS
BERTELLI
Vino di China ferruginosa
Tonica di fama ricostituente mondiale

CREMA VENUS
BERTELLI
Vino di China ferruginosa
Tonica di fama ricostituente mondiale

CREMA VENUS
BERTELLI
Vino di China ferruginosa
Tonica di fama ricostituente mondiale

